



升级当一年级家长，你准备好了吗？

这些经验也许你用得上

□记者 夏伊娜

又到一年新生开学季，身边年轻的父母很焦虑，生怕孩子适应不好小学生活。回想当初，记者也曾经一边摸索，一边学习，和孩子一起努力适应着全新的身份，直到她完全适应并爱上小学生活。作为过来人，把如今看来效果还不错的一些做法和经验，分享给即将升级为新生家长的年轻父母们，希望能帮助大家减少些困惑和焦虑。

一年级，习惯的培养最重要

首先，你要帮助孩子养成良好的作息习惯。建议提前了解学校的作息安排，并据此安排好孩子的起床、早餐、午休、晚睡时间，定好闹铃。如此坚持一段时间，让孩子形成规律的作息生物钟，为接下来每日有条不紊的小学生活打好基础。

其次，帮助孩子养成良好的作业习惯。建议跟孩子提前约定好，放学回家后第一件事就是做作业。个人建议先完成书面作业，再完成口头作业。如果作业完成得好又快，可奖励孩子看一集喜欢的动画片或跟小伙伴去玩。

第三，帮助孩子练习一手工整的好字。从未来考试卷面分的角度考虑，让孩子从小把字写端正，比写好看得重要得多。而握笔姿势、身体坐姿，需要家长时时监督。建议给孩子准备写字本，一天5个字，每个字10遍。每天写，坚持写。一年级结束，你会看到孩子的成长和进步。

第四，帮孩子养成整理书包的习惯。可以引导孩子把教学书放一格，大的作业本放一格，小作业本放一格。削好铅笔，并准备好橡皮、尺子。孩子整理完毕后，家长再进行检查。

第五，帮孩子养成良好的运动习惯。孩子有一个健康的体魄，比什么都重要。孩子小学就读的檀枫小学，对一年级学生的跳绳、踢毽子、立定跳远、仰卧起坐、坐位体前屈都有达标要求。为了完成任务，每天坚持以上运动便成了孩子的日常。1年坚持下来，孩子不仅全部达标，而且整个小学阶段都极少生病，身体一直棒棒的。

第六，培养孩子的时间观念。在智能手表电话泛滥的今天，我还是建议给孩子买一个有指针的机械手表，并教会孩子如何看时间（小学数学有一章内容就是关于时钟的），尽早培养孩子的时间观念。开学后，明确告诉孩子每天早上和下午到校的时间。起床后，随时提醒孩子离上学还



有多少时间，给他们一种紧迫感。迟到挨批，那是孩子自己该承担的责任。但是事先要跟老师沟通好，别让老师误认为家长不负责任。

第七，培养孩子独立做作业的习惯。孩子做作业，要不要陪？怎么陪？我的经验是，一年级第一学期必须要陪。记得那时候孩子做作业，我一般是在边上看书，或者写字练书法，偶尔瞧瞧她的坐姿和握笔方式，适时提醒。一年级第二学期开始，我试着逐渐放手。不从头到尾陪在身边，但会时不时进书房去看看，因为孩子偶尔会磨蹭、走神。如此循序渐进，等孩子上二年级，做作业已经无须我们提醒和监督。

想学好语文 务必从一年级开始抓积累

一年级只有语文和数学两门学科。数学说到底不过是口算，而一年级语文，却是为以后更好地学好语文打基础的重要阶段。识字、认词、背诵课文、学习写话，只有扎扎实实地做好每一项，孩子将来的语文成绩才不会差。低年级学习压力小，趁这个时候多阅读，多背诵，为以后学好语文打好基础，能起到事半功倍的效果。

阅读是语文学习的根本，大量的课外阅读是提高孩子语文水平不可替代的手段。身边语文成绩好的孩子，无一例外都爱阅读。这样的孩子在写作上往往有突出的构思、神奇的用词，在阅读理解方面有杰出的见解，在说话方面往往也有超出他人的见识。

从功利方面看，阅读量大的孩子，涉猎范围广泛的孩子，善于思考和消化，对于以后做阅读题和写作文都会是轻而易举的事。建议给孩子准备专属于他们的书柜，所有的书都放在他们伸手就能够到的地方，每天保证1小时以上阅读时间。此外，建议经常带孩子去图书馆，感受阅读氛围，借阅喜欢的书籍。当孩子读完一本书，可以引导孩子说说大概的故事情节、人物关系，或者喜欢的角色和原因，帮助孩子进一步消化、理解和记忆。

根据一年级孩子的年龄特点，我个人的建议是亲子阅读。因为多数的一年级孩子识字不多，图文并茂的绘本、民间故事、童话故事、寓言故事等，更容易吸引孩子。而父母的伴读、讲解，则能起到事半功倍的效果。

经典的古诗词是中国文学的精华所在，背诵唐诗宋词，就是一种经典的积累。读经典，背经典，是汲取传统文化精髓的最佳方式。对孩子而言，从小养成背诵的习惯，积累大量古诗文，于将来的语文学习和写作应用也是大有裨益的。我们所知道的历史上的名儒和名作家，无一不是从小饱读诗书的。即便是鲁迅这样，对压制儿童天性的中国封建传统教育异常痛恨的大文豪，也从小是古诗文喂养大的。可以这样说，没有小时候私塾里被老先生逼着日日吟诵古诗文、对对联，就没有后来的大文豪鲁迅。我相信，天长日久，这些根植于记忆深处的东西，会慢慢内化为孩子自己的思想和涵养。

檀枫小学从一年级第一学期开始就有古诗考级活动，所以每天坚持背诵一首古诗词，也成了孩子的日常。我对孩子的要求是：短诗1天一首，词2天一首，长诗每天4~8句，双休日、寒暑假复习背诵，以免遗忘。

也许会有家长担心一年级孩子无法理解，我想说的是，对低年级孩子来说，古诗词其实只要意会就可以了，不必逐字逐句都弄懂。这些毕竟是离我们有些年代的东西，即使理解为白话文，也完全不是那个味道了。但是，一个从小浸润在古诗文中的孩子，身处相应的情境，脑海中会自然而然地跳出那些背诵过的古诗文，并领悟其中深意。即使在平常与人交流的过程中，能脱口而出一句两句古诗词，也会让人感觉比较有内涵。

孩子在一年级一次以《春天》为主题的练笔作业中，曾用“柳垂金线，桃吐丹霞”来形容春天美景（出自《红楼梦》），让老师也忍不住为她点赞。还有一次，她跟我讨论林黛玉之死，马上就联想到唐朝诗人白居易《长恨歌》中描写杨贵妃之死的句子——“宛转蛾眉马前死”。个人觉得，这跟她熟读《红楼梦》和背诵大量古诗词有极大的关系。事实证明，大量阅读和经典的积累，能让孩子出口成章，落笔成文，对语文学习来说，有着不可估量的效果。

写日记能培养孩子的观察能力、思考能力和分析辨别能力，同时提高孩子的文字表达能力和自我反省能力，更重要的是能磨炼孩子的意志力和积累作文素材。一年级的孩子，识字量少，会写的字更少。所以，我当初对孩子的要求是：每天一二句，把想到的事情记下来就可以了。不管是听到的，还是看到的。如果觉得这一天想写的东西很多，我的做法是：孩子口述，我笔录。口述的过程中如果有不合理的地方，就提醒她，重新口述，再予记录。全部记完后，再读一遍给孩子听。这样，孩子会觉得很有成就感，自己居然能写出这么长且流畅的文章来。

如果能让孩子养成记日记的习惯，于他们而言，这是一个受益终生的好习惯。作为一个目前看来学业成绩还不错，各种习惯养成也不赖的孩子妈妈，我想跟一年级新生家长说的是：孩子是我们自己的，许多学习和生活习惯的培养，都要靠自己，而不是老师。老师没有义务，也没有时间为我们孩子的习惯负责。

请相信：即使孩子一年级时不是特别优秀，但是你们现在的努力和付出，一定会让孩子在不久的将来拥有不一样的成长和收获。

